FR

TRAMPOLINE 427 cm

type : 144280S2N

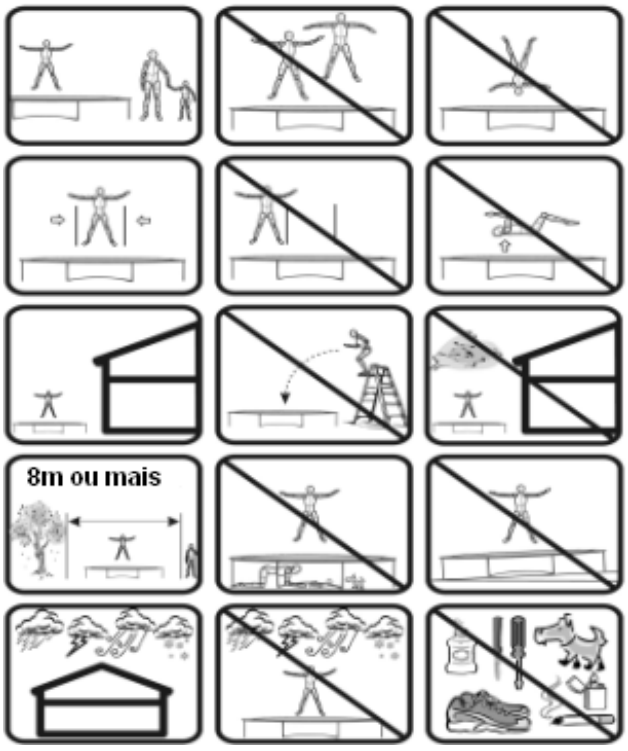
Mode d’emploi

Vous utilisez ce trampoline à vos risques et périls ! Le fournisseur est uniquement responsable du bon état du trampoline !

Introduction

Il est important de lire le mode d'emploi avant d'utiliser le trampoline pour la première fois. Le risque de blessure n'est pas exclu. Il est nécessaire d'appliquer les consignes de sécurité et les conseils afin de réduire les risques de blessure.

- Une mauvaise utilisation du trampoline peut entraîner des blessures graves.
- Les trampolines sont des appareils qui reviennent à leur position initiale et peuvent projeter l'utilisateur à des hauteurs inhabituelles. Utilisez prudemment le trampoline.
- Inspectez le trampoline avant chaque utilisation.
- Vous trouverez, dans ce mode d'emploi, les instructions de montage et d'entretien, les consignes de sécurité, les précautions à prendre et les techniques pour sauter correctement. Les utilisateurs et les encadrants doivent lire attentivement les instructions et les retenir. Les personnes qui utilisent le trampoline doivent être conscientes de leurs limites lorsqu'elles sautent dessus. Vous devez d'abord vous habituer au trampoline. Contrôlez la position de votre corps et veillez à maîtriser les mouvements de base avant de faire des sauts plus compliqués. Ne sautez pas de manière inconsidérée. Assurez-vous que vous maîtrisez bien les différentes techniques de sauts.



Le trampoline ne peut être utilisé que par une personne à la fois. Si vous y allez à plusieurs, vous augmentez les risques de blessures causées par des collisions en l'air.

Ne faites pas de saltos, vous risqueriez de tomber sur la tête ou la nuque, ce qui pourrait entraîner une paralysie voire la mort.

DIRECTIVES

● INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

1.1 OBJECTIF

- Ce produit est destiné à un usage domestique et non à un usage professionnel ou médical.
- Le poids maximum est de 180 kg.
  Si vous ne respectez pas cette limite, vous risquez d'endommager le trampoline. Ces dégâts ne sont pas couverts par la garantie.

1.2 DANGEREUX POUR LES ENFANTS

- Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans le trampoline. Respectez les consignes de sécurité et supervisez toutes les activités. Ne laissez pas vos enfants jouer avec l'emballage, ils risqueraient de s'étouffer.
- Les trampolines de plus de 51 cm de haut ne sont pas destinés aux enfants de moins de 6 ans. Les enfants n'ont pas conscience du danger. Éloignez-les du trampoline, ce n'est pas un jouet. Le trampoline doit être tenu hors de portée des enfants et des animaux.

1.3 ATTENTION – PRODUIT ENDOMMAGÉ

- Ne modifiez pas l'appareil. Utilisez uniquement des pièces d'origine. Les réparations doivent être effectuées par des personnes qualifiées. Les mauvaises réparations peuvent menacer votre sécurité lorsque vous utilisez le trampoline. Utilisez l'appareil conformément au mode d'emploi.
- Protégez le trampoline de l'humidité et des fortes chaleurs.

1.4 INSTRUCTIONS DE MONTAGE

- Le trampoline doit être soigneusement assemblé par deux adultes minimum. Contactez une personne qualifiée en cas de doute.
- Lisez attentivement les instructions avant d'assembler le trampoline.
- Jetez l'emballage et séparez toutes les pièces. Vous aurez ainsi une vision d'ensemble, ce qui facilitera le montage.
- Assurez-vous qu'il ne manque aucune pièce au moyen de la liste des pièces. Jetez l'emballage lorsque vous avez assemblé le trampoline.
- N'oubliez pas que vous risquez de vous blesser en utilisant des outils ou en réalisant un travail manuel.
- Montez soigneusement le trampoline.
- Créez un environnement sûr. Ne laissez traîner aucun outil dans votre espace de travail.
- Les emballages en plastique sont dangereux pour les enfants (risque d'étouffement).
- Une fois le trampoline assemblé selon les instructions, assurez-vous que les vis, boulons et écrous sont correctement installés et serrés.
- L'espace au-dessus du trampoline doit être de minimum 7,3 m. Veillez à ce qu'il y ait

suffisamment de place entre le trampoline et des obstacles dangereux tels que des câbles électriques, des branches d'arbre, des jeux, des piscines et des clôtures.

- Rangez soigneusement le trampoline après utilisation.
- N'installez pas le trampoline lorsqu'il pleut, qu'il y a du vent ou une tempête et surtout pas lorsqu'il y a de l'orage. Il est conseillé de ranger le trampoline et de ne pas l'utiliser dans ces conditions.
- L'armature en métal du trampoline conduit l'électricité. Les éclairs, les allonges et le matériel électronique ne peuvent absolument pas être en contact avec le trampoline.
- Utilisez le trampoline dans un endroit bien éclairé.
- Ne placez aucun objet sous le trampoline.
- Le trampoline ne peut pas être utilisé à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Protégez vos mains avez des gants de travail lorsque vous montez ou démontez le trampoline.

AVERTISSEMENT

1. Veillez à ce que le filet de sécurité soit complètement fermé avant de sauter.
2. Ne sautez pas volontairement dans le filet de sécurité. L'objectif de ce filet est de vous éviter de tomber du trampoline. Si vous sautez volontairement dans le filet de sécurité, vous risquez de faire basculer le trampoline et d'endommager le filet. Une mauvaise utilisation du filet de sécurité est considérée comme de la négligence et la négligence n'est pas couverte par la garantie. Consultez à cet effet la clause de sauvegarde.

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Les utilisateurs du trampoline doivent toujours être encadrés, peu importe leur âge et leur expérience.
- Veillez à ce que les consignes de sécurité soient toujours respectées.
- Évitez de faire des saltos. Vous risqueriez de mal retomber sur la tête, le dos ou la nuque, ce qui pourrait entraîner une paralysie voire la mort.
- Le trampoline ne peut être utilisé que par une personne à la fois. Si vous y allez à plusieurs, vous augmentez le risque de collisions.
- Contrôlez les dégâts, l'usure et les pièces défectueuses avant chaque utilisation. Vous éviterez ainsi de vous mettre en danger. Les pièces cassées, usées ou défectueuses doivent immédiatement être remplacées. N'utilisez plus le trampoline tant qu'il n'est pas réparé.

- Le trampoline peut uniquement être installé sur un sol lisse et non glissant.
- Les vents violents pourraient emporter le trampoline. Si l'on annonce des vents violents, vous devez ranger le trampoline dans un endroit sûr. Vous pouvez également fixer le trampoline au sol au moyen de cordes et de piquets. Il vous faut minimum trois points d'ancrage.
- Évitez de déplacer le trampoline lorsqu'il est assemblé, vous risqueriez de le plier en le transportant. Si vous ne pouvez pas faire autrement, veillez à ce que quatre personnes minimum se placent à la même distance autour de l'armature pour la soulever du sol.

Déplacez le trampoline à l'horizontale. Si le cadre change de position, quatre personnes sont nécessaires pour le ramener à sa position initiale.

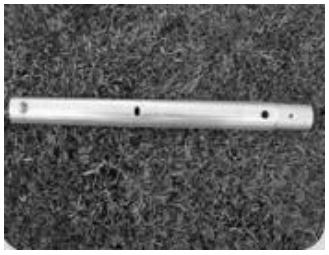
- Les trampolines sont des appareils qui vous permettent d'atteindre des hauteurs inhabituelles en effectuant différents mouvements du corps. Vous risquez de vous blesser si retombez mal ou touchez l'armature ou la housse de protection.
- Les utilisateurs du trampoline doivent avoir lu les consignes de sécurité, les mesures de précaution et les conseils pour utiliser et entretenir le trampoline.
- Le propriétaire ou l'encadrant est chargé de communiquer les consignes de sécurité aux utilisateurs.
- N'utilisez jamais le trampoline près de l'eau et assurez-vous qu'il y ait suffisamment de place autour du trampoline
- Prenez garde aux pièces mal fixées que vous pourriez toucher avec vos bras ou vos jambes.
- Ne jetez pas d'objets dans le trampoline.
- Veillez à ce que rien (objet ou personne) ne se trouve sous le trampoline lorsqu'une personne est en train de sauter. Le tapis du trampoline est flexible et pourrait gravement blesser la personne qui se trouve en-dessous.
- Appliquez les consignes de sécurité et veillez à connaître le mode d'emploi.
- Utilisez uniquement le trampoline lorsque le tapis de saut est propre et sec. Les tapis usés et endommagés doivent immédiatement être remplacés.
- Éloignez les objets dangereux du trampoline.
- Évitez d'utiliser le trampoline pour un autre usage que celui pour lequel il a été conçu.
- N'utilisez pas le trampoline sous l'influence d'alcool ou de drogues (médicaments compris).
- Vous devez bien maîtriser les techniques de base avant de réaliser des sauts plus complexes. Consultez à cet effet la rubrique « techniques de sauts de base ».
- Montez prudemment dans le trampoline. Ne sautez pas immédiatement. N'utilisez pas le trampoline comme tapis de saut pour d'autres appareils.
- Renseignez-vous auprès d'un spécialiste pour obtenir davantage d'informations et d'exercices.

LISTE DES PIÈCES DU TRAMPOLINE

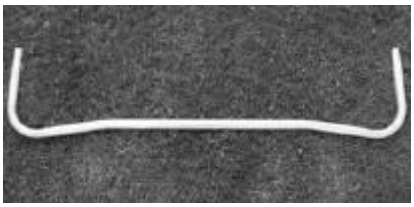
LETTRE	PIÈCE	QTÉ
A	RAIL SUPÉRIEUR	8
B	COUSSIN DE PROTECTION	1
C	TAPIS DE SAUT	1
D	RESSORTS	80
E	JAMBE D'EXTENSION	8
F	BASE DE PIED	4
G	VIS	8
H	OUTIL POUR RESSORT	1

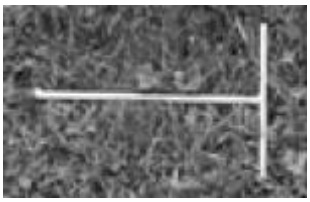
A

B C



D E

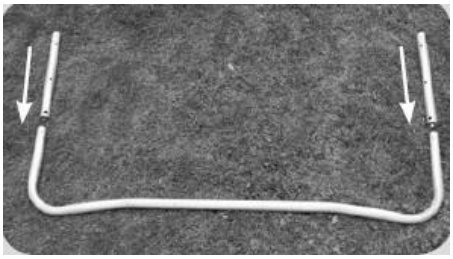


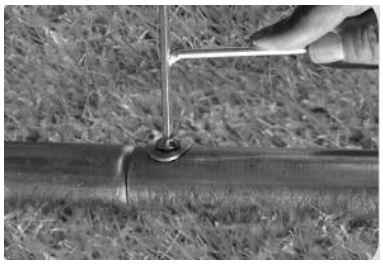


F G H

ASSEMBLAGE DU TRAMPOLINE

AVERTISSEMENT : Le trampoline doit être assemblé par deux adultes en bonne condition physique. Portez des chaussures et des vêtements de sécurité. Le non-respect de ce conseil pour entraîner des blessures.





Fixez les jambes d'extension aux bases de pied. Veillez à ce que les trous soient alignés et reliez-les avec la clé et les vis.

Assemblez tous les rails pour former un cercle. Il est préférable que vous soyez deux pour assembler le dernier rail. La deuxième personne doit tenir le dernier rail pour pouvoir le glisser dans l'autre.

Fixez les bases de pied au cercle.

Fixez le pied de soutien au cadre principal avec les vis.

Fixez le tapis au cadre en accrochant les ressorts aux anneaux en V cousus sur le tapis. Accrochez

l'autre côté du ressort au trou de l'armature. Utilisez l'outil à ressort comme expliqué sur la photo ci-dessus.

Attention : regardez où vous mettez les mains et les autres parties de votre corps lorsque vous accrochez les ressorts.

Une fois les ressorts accrochés, installez la housse de protection. Fixez les attaches autour de l'armature pour accrocher la housse.

Veillez à ce que tout soit bien attaché avant d'utiliser le trampoline.

PIÈCES DU FILET DE SÉCURITÉ

LETTRE	PIÈCE	QTÉ
A	BOULONS	16
B	TOP FITTING	8
C	CAPUCHON D'EXTRÉMITÉ	8
D	TUBE SUPÉRIEUR	8
E	TUBE INFÉRIEUR	8
F	FILET DE SÉCURITÉ	1
G	OUTIL D'ASSEMBLAGE	1

A B C

D

E

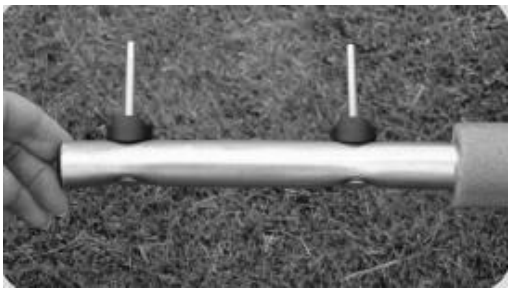
F

G

ASSEMBLAGE DU FILET DE SÉCURITÉ

Consultez la liste des pièces pour identifier les différentes pièces.

AVERTISSEMENT : Le trampoline doit être assemblé par deux adultes en bonne condition physique. Portez des chaussures et des vêtements de sécurité. Le non-respect de ce conseil pour entraîner des blessures.



1. Fixez les boulons aux tubes.

2. Fixez les tubes aux supports du trampoline. Utilisez à cet effet les trous préforés. Serrez bien les écrous des 8 tubes avec l'outil qui vous est fourni.

3. Fixez les tubes supérieurs.

4. Installez le filet à l'intérieur des tubes que vous venez de placer.

5. Attachez le filet à la housse de protection.

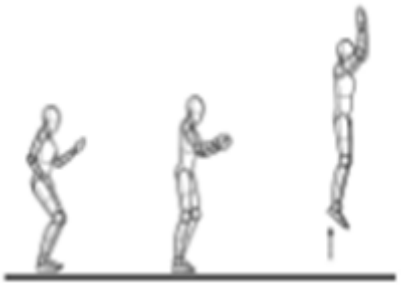
5. Le trampoline est prêt et doit avoir cet aspect.
   Veillez à ce que la fermeture éclair soit bien fermée lorsque vous utilisez le trampoline.

TECHNIQUES DE SAUTS DE BASE

Il est conseillé aux utilisateurs de ce trampoline de maîtriser parfaitement les techniques de base.

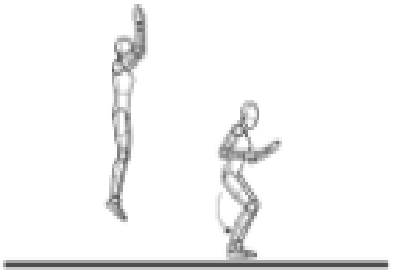
LE SAUT DE BASE

- Démarrez depuis la position debout, les pieds écartés à la largeur des épaules, la tête et les yeux rivés sur le tapis.
- Balancez les bras en avant et vers le haut dans un mouvement circulaire.
- Rapprochez vos pieds et sautez. Pointez les orteils vers le tapis lorsque vous êtes en l'air.



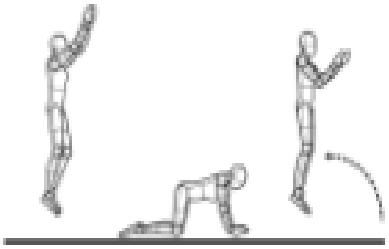
LE FREINAGE

- Il peut arriver que vous ne parveniez plus à contrôler votre saut et sautiez sans pouvoir vous arrêter. Appliquez la technique de freinage pour retrouver contrôle et équilibre. Commencez avec un saut de base.
- Pliez les genoux lorsque vous atterrissez pour arrêter de sauter.



LE SAUT SUR LES GENOUX ET LES MAINS

- Démarrez par un saut de base bas.
- Atterrissez sur vos mains et vos genoux en gardant le dos droit.
- Privilégiez l'atterrissage et non la hauteur.



L'ATTERRISSAGE SUR LES GENOUX

- Démarrez par un saut de base bas.
- Atterrissez sur les genoux en gardant le dos droit. Gardez le corps bien droit et utilisez vos bras pour rester en équilibre.
- Balancez les bras vers le haut pour revenir à la position initiale.